

Учебные планы по видам спорта на 2023-2024 учебный год

Всестилевое каратэ

Разделы подготовки	Этапы подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю/ одного занятия	6/2	8/2	12/3	14/3	20/4	24/4
Общая физическая подготовка	150	192	212	182	187	224
Специальная физическая подготовка	50	75	125	160	250	275
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	44	83	150
Техническая подготовка	75	100	162	196	291	324
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	41	75	102	156	150
Инструкторская и судейская практика	-	-	6	15	21	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	19	29	52	75
Всего за год	312	416	624	728	1040	1248

Тхэквондо ИТФ

Разделы подготовки	Этапы подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	6	8	12	14	20	24
Общая физическая подготовка	150	150	162	109	156	187
Специальная физическая подготовка	56	75	125	167	187	225
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	62	74	187	225
Техническая подготовка	88	158	220	291	374	449
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	25	31	36	42	50
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	12	22	42	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	8	12	29	52	62
Всего за год	312	416	624	728	1040	1248

Каратэ

Разделы подготовки	Этапы подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю/одного занятия	6/2	8/2	12/3	14/3	20/4	24/4
Общая физическая подготовка	150	166	187	175	167	125
Специальная физическая подготовка	-	26	64	116	208	312
Техническая подготовка	125	145	162	160	187	125
Интегральная подготовка	16	50	137	175	312	424
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	17	25	29	42	75
Инструкторская и судейская практика	-	-	12	22	31	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	25	29	62	100
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	12	22	31	37
Всего часов	312	416	624	728	1040	1248

Кикбоксинг

Разделы подготовки	Этапы подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю/одного занятия	6/2	8/2	12/3	14/3	18/4	20/4
Общая физическая подготовка	109	113	157	109	140	93
Специальная физическая подготовка	44	67	100	160	206	187
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31	58	75	104
Техническая подготовка	125	187	237	240	309	291
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	33	62	116	150	261
Инструкторская и судейская практика	3	4	12	15	19	42
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	25	30	37	62
Всего за год	312	416	624	728	936	1040

Киокусинкай

Разделы подготовки	Этапы подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю/одного занятия	6/2	8/2	12/3	14/3	18/4	24/4
Общая физическая подготовка	94	105	75	73	94	150
Специальная физическая подготовка	75	105	175	204	262	300
Участие в спортивных соревнованиях	-	8	37	320	56	88
Техническая подготовка	131	174	275	44	412	524
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	8	31	44	56	87
Инструкторская и судейская практика	-	4	12	14	19	37
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	19	29	37	62
Всего за год	312	416	624	728	936	1248

Смешанное боевое единоборство

Разделы подготовки	Этапы подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	6	8	12	14	18	24
Общая физическая подготовка	187	216	137	116	112	125
Специальная физическая подготовка	6	26	100	124	168	225
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	32	51	75	125
Техническая подготовка	82	116	237	291	374	499
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	50	87	109	140	187
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	6	8	19	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	8	25	29	48	62
Всего за год	312	416	624	728	936	1248

Шахматы

№	Раздел подготовки	Начальный этап		Спортивно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Теория							
1	Исторический обзор развития шахмат	5	5	15	15	30	35
2	Дебют	42	65	83	93	150	177
3	Миттельшпиль	44	64	84	98	130	147
4	Эндшпиль	48	64	83	95	170	192
5	Типовые стратегические приёмы	15	25	40	48	100	138
6	Решение задач	40	46	95	95	90	195
Практика							
1	Тренировочные партии	25	28	40	90	130	235
2	Сеансы одновременной игры	10	10	15	15	68	70
3	Анализ сыгранных партий	36	46	55	55	150	150
4	Судейская практика			20	30	30	75
5	ОФП	47	63	94	94	200	250
	Итого:	312	416	624	728	1248	1664
Участие в соревнованиях.							

Универсальный бой

РАЗДЕЛЫ	До года	Свы ше года	До трех лет	Свы ше трех лет	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка	192	192	120	168	240	264
Специальная физическая подготовка	12	24	96	168	264	312
Участие в спортивных соревнованиях			10	24	32	72
Техническая подготовка	36	60	192	294	360	432
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	24	24	48	72	72
Инструкторская и судейская практика		3	12	12	24	24
Медицинские , медико- биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	9	14	14	48	72
Общее количество часов в год	260	312	468	728	1040	1248
Количество часов в неделю	5	6	9	14	20	24

Рукопашный бой

РАЗДЕЛЫ	До года	Свы ше года	До трех лет	Свы ше трех лет	СС М	ВС М
Общая физическая подготовка	144	158	192	180	312	360
Специальная физическая подготовка	48	62	96	168	264	264
Участие в спортивных соревнованиях		4	14	34	48	72
Техническая подготовка	48	62	120	240	272	360
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	28	60	72	96
Инструкторская и судейская практика		6	6	16	24	24
Медицинские , медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	12	30	48	72
Общее количество часов в год	260	312	468	728	1040	1248
Количество часов в неделю	5	6	9	14	20	24